Taller de Masaje Tailandés

Bienvenidxs al curso de masaje tailandés por Federico Kouyoumdjian. En este curso aprenderemos de una manera práctica el masaje tailandés.

Historia

El masaje tailandés viene de Tailandia, y consta principalmente de amasamientos, estiramientos, y recorridos de las líneas energéticas del cuerpo de la persona masajeada (M). También es conocida como yoga del perezoso, o yoga pasiva, más precisamente Hatha Yoga. Tiene sus orígenes en India, hace más de 2000 años por monjes budistas y médicos Ayurvédicos.

Beneficios

Este masaje es beneficioso tanto como para M, como para la terapeuta (T). Algunos beneficios para M: aumento de flexibilidad, prevención de lesiones, mejoramiento de articulaciones, reduce estrés, mejora circulación sanguínea, mejora postura corporal, fortalece sistema inmunológico, favorece el estado de la piel, alivia congestión y fibromialgia y aumenta la desintoxicación en los tratamientos de adicciones. Algunos beneficios para T: mejora el estiramiento y la respiración, no requiere mayor inversión económica, y disminuye el estrés.

Contraindicaciones

No aplicarlo a personas que tengan patologías del corazón o presión arterial alta que no se encuentre bajo control, en especial evitar las paradas de flujo sanguíneo. No aplicarlo a personas que tengan osteoporosis, o aplicarlo de manera muy cautelosa. Si la persona tuvo alguna luxación de articulaciones, tener especial cuidado, y preferentemente no estirar las partes que hayan tenido luxación. En personas con problemas de columna, evitar extensiones de columna, o aplicarlas con suma cautela. Si la persona tiene cáncer no realizar el masaje, o realizarlo sólo con el permiso del médico tratante. Si tuvo glaucoma evitar posturas que ejerzan presión en la cabeza. Si tiene varices evitar la región y no realizar la parada de flujo sanguíneo. No realizar la práctica en proceso de la digestión. En embarazos realizar únicamente del tercer al sexto mes, evitando la posición prono (boca abajo). Evitar los primeros 90 días luego de una fractura. Si la persona usa lentes de contacto y los tiene puestos evitar la parte en la que se apoyan los dedos en los párpados.

Futón

El futón (colchoneta) de 2 metros de ancho por 2.30 metros de largo por 5 cm de altura.

Un material liviano y accesible para el futón es el polifon. La colchoneta puede ser más chica, sobre todo si la vamos a andar moviendo mucho (viajes caminando, en bici, ómnibus, auto o taxi), pero si es de 1.80 o menos varias personas no entraran en la misma, y si entran la T tendrá menos espacio para apoyar sus rodillas y realizar las maniobras. Hay varias densidades de polifón: 18 a 25 (poco denso, más liviano, usar con cuidado para las rodillas de T, más económico), 26 a 30 (densidad media, peso medio, costo medio), 31 en adelante (alta densidad y alta vida útil, costo alto, más pesado). Se recomienda comprar de densidad media o alta. Algunas empresas que ofrecen polifones en Uruguay: Ronit S.R.L., Lamitex S.A., Paganini Rossi, Polygom y Poliflex. En Ronit en particular costaba en 3/2022 $2.000 la colchoneta de 1.90 x 1.40 m. Es una buena medida si se va a transportar seguido, no requiere corte ni pegamento. Si se va a comprar una colchoneta grande es

recomendable que sea de 1.90 x 2.20, por ejemplo para que tenga un sólo corte y una sóla línea de pegamento.

A ese polifon se lo puede forrar con alguna tela de algodón, o algún material más amigable que el polifón con la piel de T y M. El forro 100% algodón, tiene la ventaja de que es más agradable, pero es más caro y demora más en secarse. El forro 50% algodón y 50% poliamida es más económico y demora menos en secarse. Ese forro conviene que sea con cierre de manera de poder sacarlo y lavarlo.

Sala

La sala a una temperatura agradable, entre 20 y 24 grados. De esa manera la persona no tiene que estar tan abrigada y es más accesible la piel y los músculos. T tendrá que tener ropa ligera, ya que el masaje implica nuestro movimiento que hace que la temperatura de nuestro cuerpo suba. Lo inverso le pasa a M, su temperatura bajará durante el masaje, por lo que es bueno que tenga algún buso a mano. Preferentemente que la sala sea silenciosa, o con sonidos de naturaleza, de manera que la persona se pueda relajar más. Habrá personas que prefieran con música, si es así preferentemente que sea música sin letra (instrumental). Se puede prender algún incienso para aromatizar la sala, si es que M lo prefiere así.

Duración

La duración del masaje puede variar entre 1 hora y 2 horas, dependiendo de cuantas repeticiones hagamos de cada movimiento, y con qué velocidad hagamos los movimientos. Es bueno aclararle a M cuál será la duración del masaje, ya que puede estar acostumbrado a que el masaje sea de entre 45’ y 1 hora que es la duración más común de los masajes en Uruguay. El masaje tiene cuatro posiciones: prono (boca abajo), supino (boca arriba), de costado, y sentado. En caso de tener que reducir la duración del masaje por algún motivo se puede saltear alguna de las posiciones. Lo que no es recomendable es recortar dentro de cada posición, ya que los movimientos tienen un sentido, se preparan los músculos y articulaciones, para luego estirarlos o movilizarlas, si saltea alguna de las preparaciones puede producirse una lesión.

Imprevistos

Durante el masaje se pueden dar imprevistos, como que M tenga cosquillas, sienta estímulo sexual, incluyendo erección en el hombre, incomodidades (por ejemplo al masajear la zona de glúteos, que es considerada una zona erógena o sólo reservada a la pareja), o que M se esté acomodándose permanentemente la ropa para que no se le vea alguna parte del cuerpo. En todos los casos lo mejor será estar atenta a M, y tratar de solucionar lo que esté impidiendo que M se relaje totalmente. Si algún movimiento o posición genera incomodidad en M o T será mejor saltearlo o realizarlo con mayor cuidado o durante menos tiempo, el masaje nunca debe causar dolor o incomodidad, antes de empezar el masaje es bueno pedirle a M que si durante el masaje siente cualquier incomodidad nos lo avise. Esto no quita que nosotros tengamos que estar atentas a incomodidades que pueda tener y no comunique verbalmente.

Promoción

Para la promoción de nuestros servicios podemos utilizar diversos medios: boca en boca, volantes, afiches, Instagram, corre electrónico, Whatsapp, Facebook, radio, revistas barriales, televisión, etc. Cada medio tendrá sus ventajas y desventajas. En un principio, cuantos más medios abarquemos más posibilidades de que las personas se enteren de que estamos ofreciendo nuestro servicio.

Una ventaja de Instagram, correo electrónico, Whatsapp y Facebook es que su costo es relativamente bajo, salvo que paguemos por hacer propaganda en esos medios. Digo relativamente porque para llegar a muchas personas tendremos que tener muchos seguidores en Instagram, o amigos en Facebook, contactos en Whatsapp, o correos electrónicos que reciban con agrado nuestra propaganda. Y esa cantidad, salvo que seamos muy populares, será directamente proporcional al tiempo que le dediquemos a dichos medios. Además del costo de la computadora o celular que utilzemos, más el costo de banda ancha, o datos móviles.

Los medios como radio, revistas barriales, televisión, volantes o afiches en la vía pública, tienen como desventaja su costo, y como ventaja que llegaremos a personas que no están dentro de nuestro circulo de amistades o conocidos.

Sea cuál fuera el medio que elijamos, o si elegimos todos mejor, tendremos que tener en cuenta a qué público nos dirigimos, y cuál es la forma mejor de usar dicho medio.

En el caso de radio, el mensaje tiene que ser bien audible y conciso, ya que cada segundo que dure tendrá un costo mayor.

Para publicaciones barriales, será bueno elegir publicaciones barriales de los barrios en los que estamos dispuestos a hacer masajes, ya sea a domicilio, en nuestra casa o alquilando consultorios. No todos los barrios tienen revistas barriales. La revista barrial generalmente se entrega gratuitamente en los negocios de los patrocinantes. Alguna revista barrial conocida es El tranvía 35 (mensual, Pocitos y Punta Carretas, 7000 ejemplares), Revista Cosmopolis (quincenal, Cerro, La Teja, Belvedere, etc), Barriada Sin Fin (Malvín, Punta Gorda, Carrasco y Buceo), Útil (Colón, Sayago, La Paz y Las Piedras) y Zona Violeta (Pocitos, Punta Carretas y Parque Rodó, teléfono 097636014, correo zonavioleta@gmail.com).

Se puede publicar en la sección de clasificados de diarios como Diario de Arena (quincenario, 3.000 ejemplares gratuitos, wpp 095867740, desde Jaureguiberry a Neptunia), Hoy Canelones (Canelones), La Unión (Minas), Serrano (Minas), Primera Página (Minas), La República (Montevideo), El País (Montevideo), El Observador (Montevideo) y La Juventud (Montevideo).

Si se va a imprimir volantes, se puede imprimir en una imprenta para achicar costos, se puede repartir puerta a puerta, en ferias, o colgar en carteleras de comercios de barrio.

La mejor manera de hacernos buena propaganda es hacer un buen masaje a cada persona que llegue a nuestras manos.

Una cosa que podemos hacer es ofrecer masajes gratuitos para dar a conocer nuestro trabajo. También podemos regalar masajes de colegas (pagos por nosotros), para promocionar a otros colegas.

Podemos imprimir tarjetas con nuestro nombre y teléfono, o calcomanías para pegar en los termos o automóviles.

Con respecto a la propaganda que hagamos hay cosas bien importantes a incluir: nuestro nombre (o el de la marca que inventemos), nuestro teléfono, el servicio que brindamos, el costo del servicio y el lugar dónde lo brindamos. Cuánto más información incluyamos en la propaganda, tendremos que responder menos dudas. A su vez no puede ser un libro que escribamos, ya que corremos el riesgo de que no lo lean ;-)

Secuencia

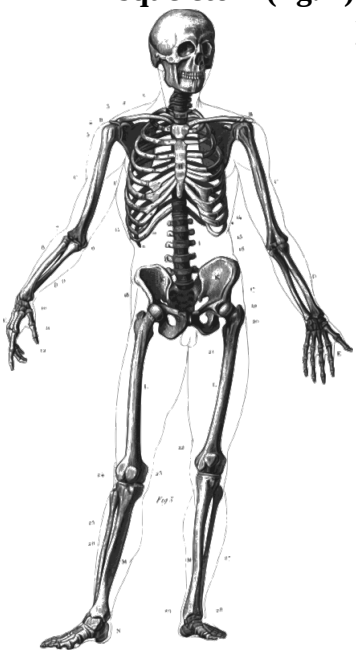
Lo primero a realizar es una entrada en calor de T. Luego se realiza la entrevista a M (en caso de ser la primera vez que viene esta puede ser un poco más extensa). En la entrevista recordarle que nos avise si algo le incómoda, preguntarle si tiene alguna lesión o alguna parte del cuerpo en la que tengamos que tener especial atención. Pedirle que silencie o apague el celular. Que se saque caravanas, pulseras, collares, broches de pelo u otros elementos duros que puedan lastimarnos a nosotros o a ella. Luego el masaje propiamente dicho. Finalmente se le puede preguntar a M como sintió el masaje o si quiere comentar algo.

Durante el masaje trataremos de no perder el contacto con M durante mucho tiempo. Al terminar el masaje, al dejar de tocar por varios minutos a M, esta se dará cuenta que el masaje ha terminado. Es bueno tener un margen de minutos para que M se incorpore y prepare para retirarse sin apuro. En caso de que M no se de cuenta que el masaje ha terminado se le puede decir algo como “Y colorín colorado, este masaje se ha terminado” o “Hasta aquí llega el masaje”.

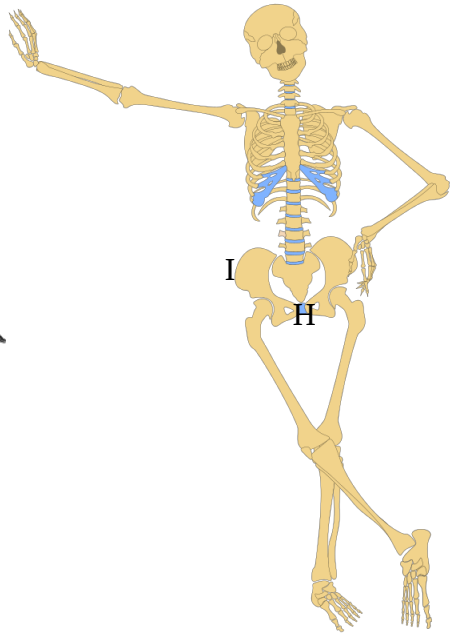
Cuerpo

A: Músculos isquiotibiales **B**: Glúteos **C**: Parte posterior de las rodillas (también se la llama corva, corvejón, hueco o fosa poplitéa) **D**: Vertebras cervicales **E**: Vertebras toraccicas **F**: Vértebras lumbares **G**: Sacro **H**: Coxis **I**: Cresta ilíaca **J**: Axila **K**: Omóplato **N**: Cuadriceps

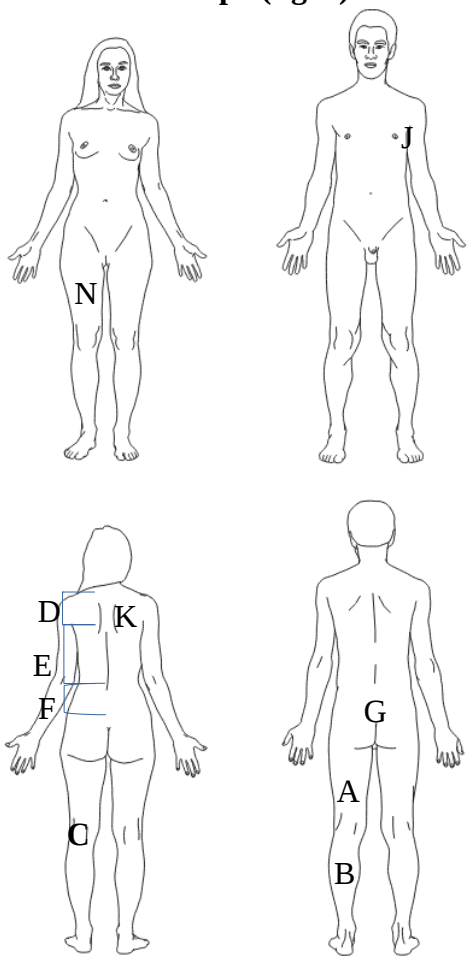
Esqueleto A (fig. 1)



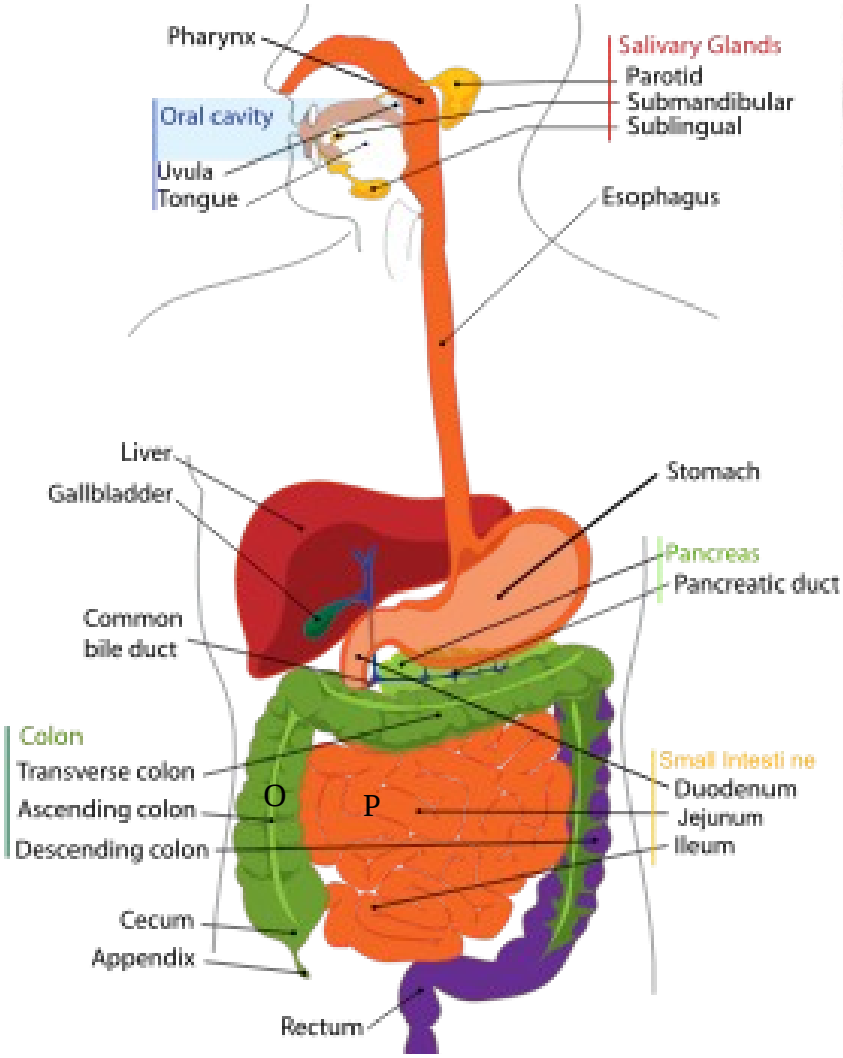
Esqueleto B (fig. 2)



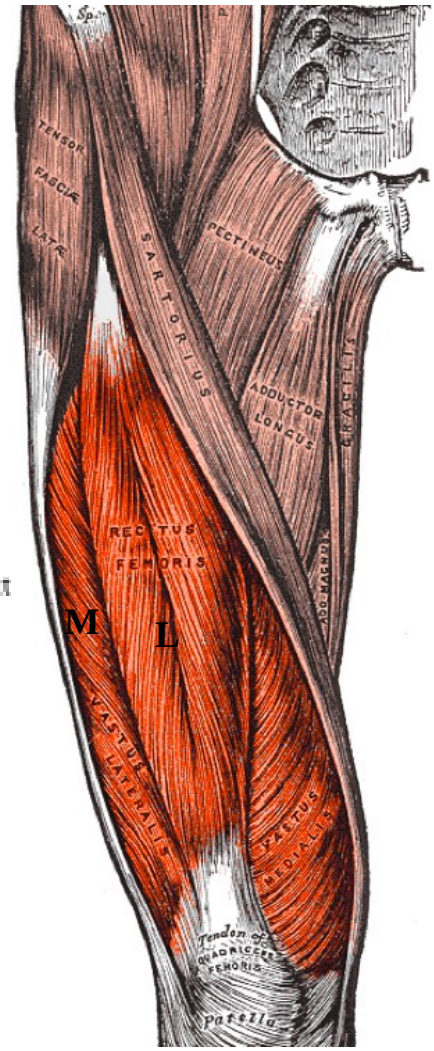
Cuerpo (fig. 3)



Sistema digestivo (fig. 5)



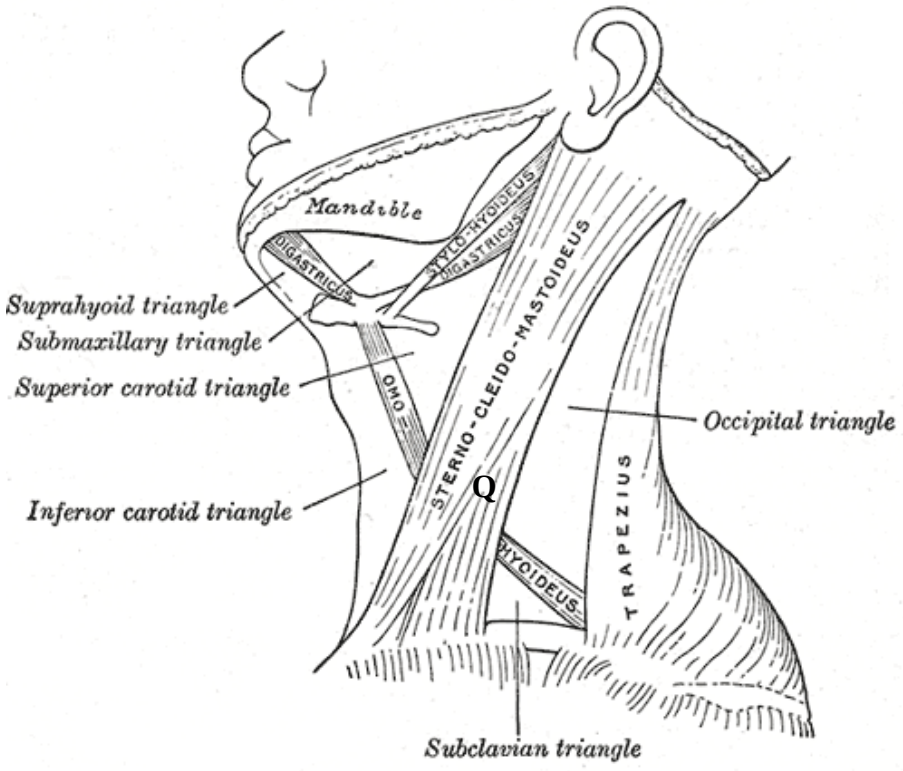
Cuadriceps (fig. 4)



O: Intestino grueso (en verde en la imagen)
P: Intestino delgado (en anaranjado en la imagen)

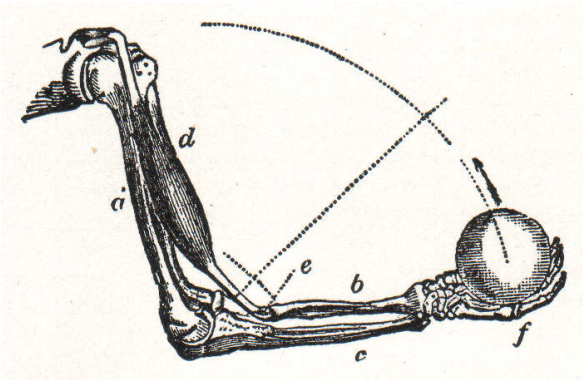
L: Rectus fermoris
(Músculo recto femoral)
M: Vastus lateralis
(Músculo vasto lateral)

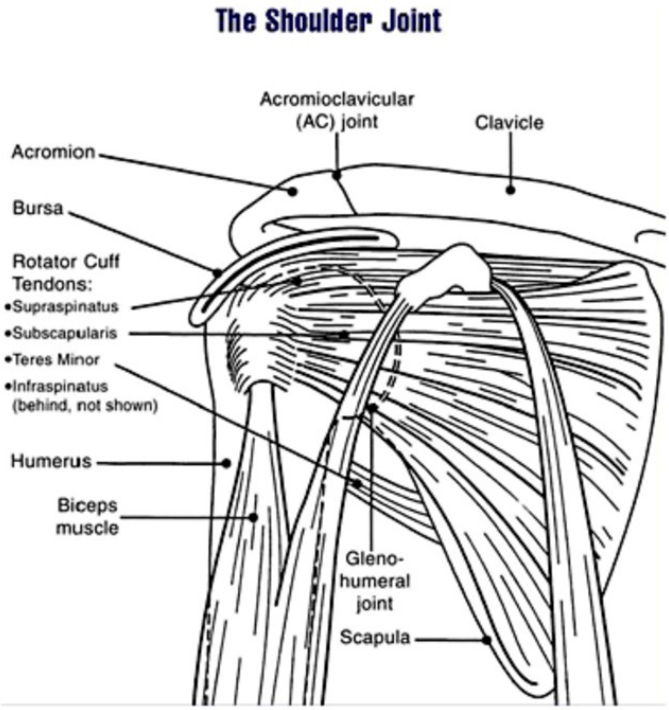
Cuello (fig. 6)



Q: Esternocleido mastoideo

Brazo





En la imagen se ve el biceps (d)

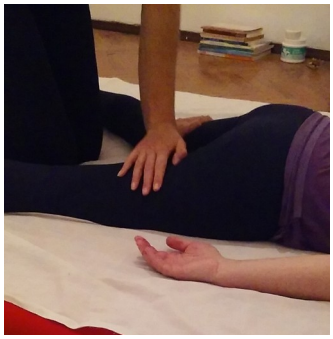
Tratamiento en posición Prono (boca abajo)

1. Permiso y plegaria a Jivaka Kumana Baccha, y permiso a M para ingresar a su campo.

2a. Conexión energética de T con M a través del contacto de las manos de T con las manos de M

2b. Conexión energética de T con M a través del contacto de las manos con los pies. Presión y balanceo sobre los talones.

3. Recorrido de las líneas sen en la parte posterior de las piernas. T se balancea en vaivén. No se ejerce presión en la parte posterior de las rodillas.

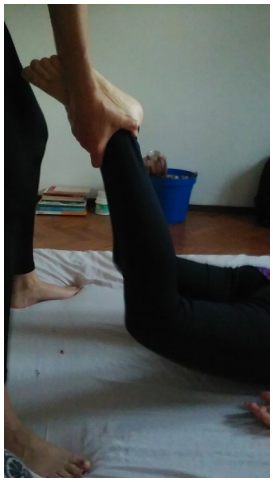


4. Compresión de la columna lumbar con vaivén.

5. Presión sobre la columna desde el cóccix hasta el occipucio.

6. Pisada de la planta de los pies con presión alternativa y dinámica. Se pisan dedos y hasta mitad de la planta. Nunca más arria porque puede producir esguince. De la planta se pisa más bien la parte que está más cerca del pulgar, ya que si se pisa la parte más cerca del meñique también puede generar esguince.

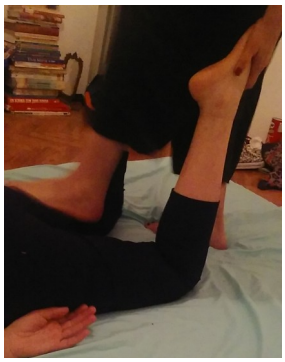
7. Balanceo del cuerpo en zig-zag para soltar la tensión de la cadera. Agarro más pierna que articulación para evitar luxaciones.



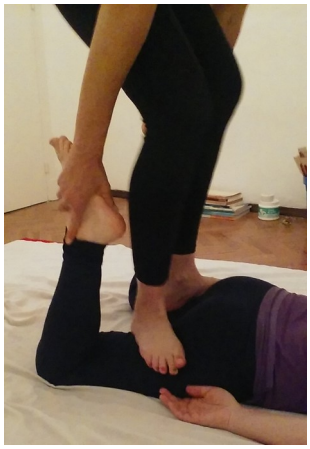
8. Cruce de piernas con retroflexión de piernas y pies. Incluir dedos.

9. Con las piernas separadas se reflexiona por fuera, acentuando la elongación y abriendo más los espacios.

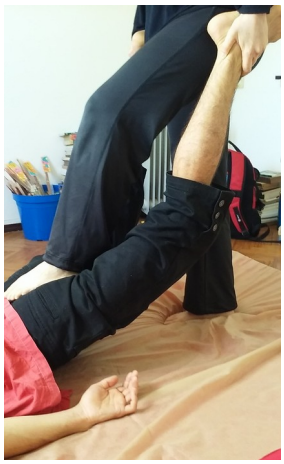
10. Frotación de músculos isquiotibiales.



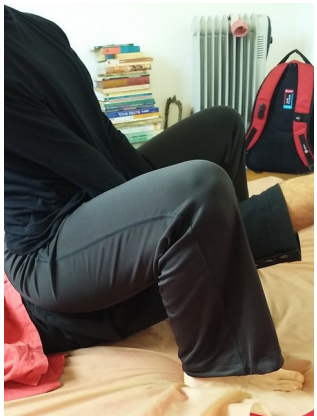
11. Corte sanguíneo: me paro donde termina el glúteo y empieza la pierna.



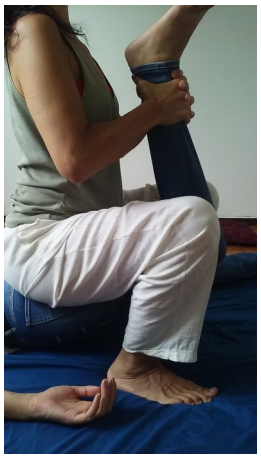
12. Presión de la cadera con el pie mientras se tensan los pies, elevando las piernas de M hacia arriba.



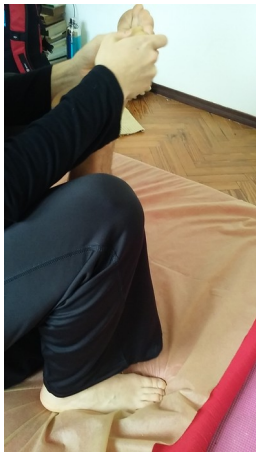
13. Tonificación de los músculos de la cintura y los glúteos, estirándose la parte alta de los cuádriceps.



13.b Idem, pero con pierna de M flexionada.

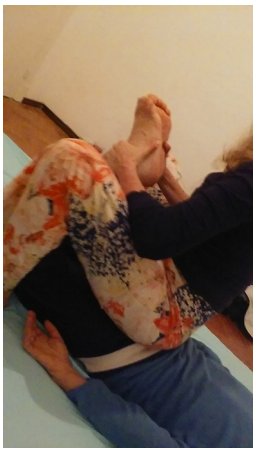


14. Realizar recorrido de las lineas Sen del pie.

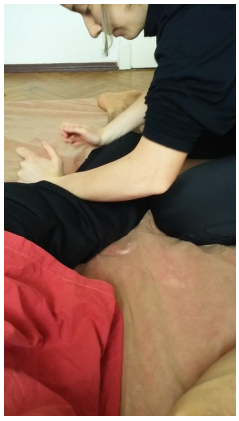


14.b Repetir pasos 13, 13.b y 14 con la otra pierna.

15. Estiramiento de los pies, con presión en la cintura lumbar.

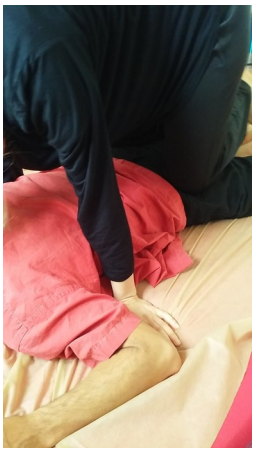


16. Planchado de piernas en su parte posterior con abertura de articulaciones. Antes de ir a planchar la otra pierna le dejo la que ya planche estirada.

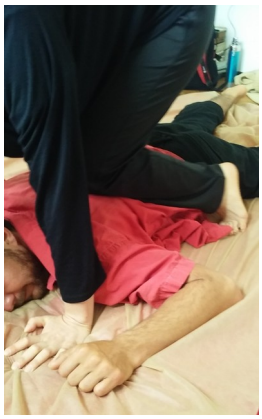


17. Abertura de las articulaciones de la cadera y rotación de la articulación de la rodilla con extensión de piernas.

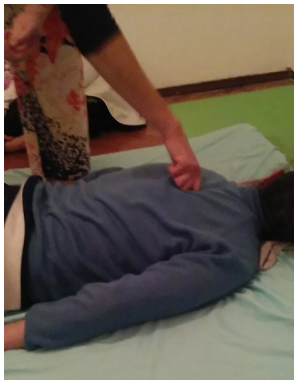
18. Masaje circular de glúteos con presión firme efectuada con las rodillas. Para reducir la tensión sobre los brazos de T, T puede apoyar los pies sobre la colchoneta en vez de dejarlos en el aire.



19. Masaje circular hacia adentro y hacia afuera de la espalda (escápulas) efectuado con rodillas. Para reducir la tensión sobre los brazos de T, T puede apoyar los pies sobre la colchoneta en vez de dejarlos en la cadera de M.

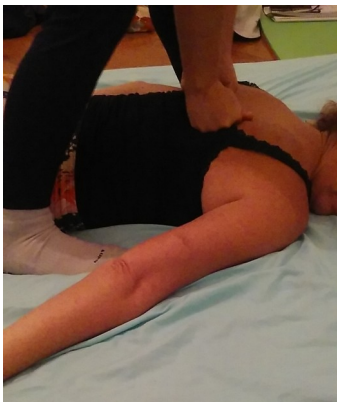


20. Presión (tornillar y destornillar) con los dedos sobre los nervios espinales (lados de la columna).

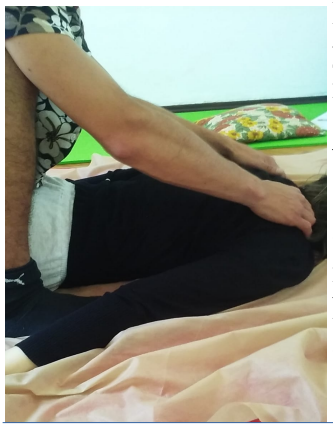


21. Presión acentuada sobre los lados de la columna, descargando el peso de T hasta hacer “tronar” la columna (si se logra sin forzar para obtener este objetivo).

22. Idem, pero acompañando la respiración de M para que suelte todo el aire.

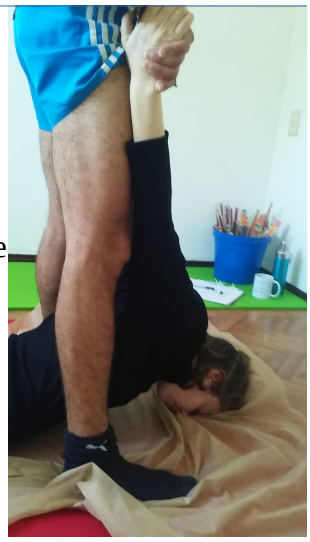


23. Relajación (subir y bajar) de los hombros y parte superior de la espalda.

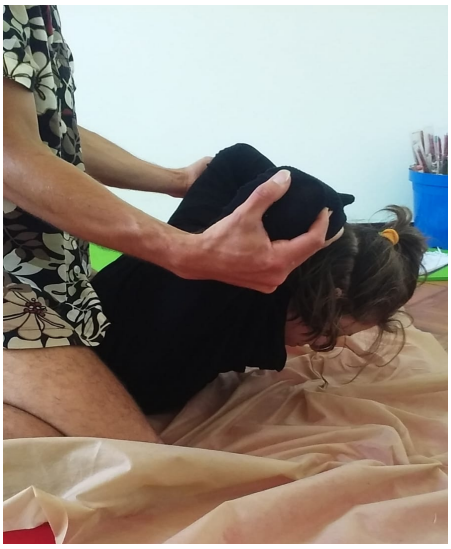


24. Retroflexión de vértebras lumbares y retropulsión de brazos. Cabeza de M mira hacia adelante.

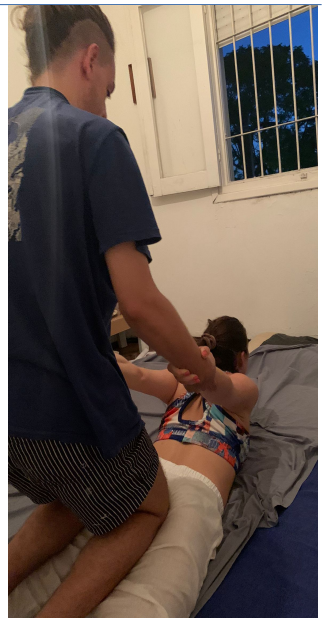
25. Dar un paso adelante y levantar los brazos de M, en 90° con el piso. M deja caer cabeza.



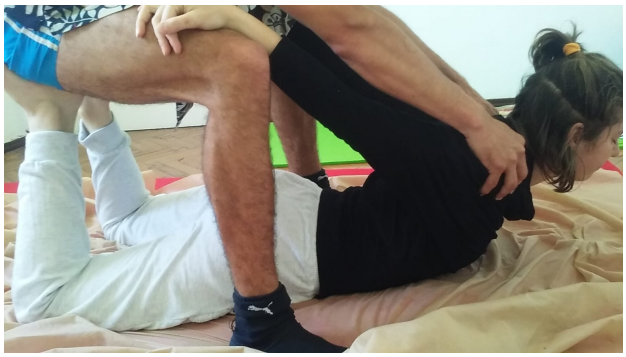
26. Avisar que inspire y mire para adelante. Presión sobre glúteos de M con el peso de T. Retroflexión de vértbras lumbares con los brazos del paciente en mariposa y las piernas separadas. Dedos de M entrelazados atrás de su cuello.



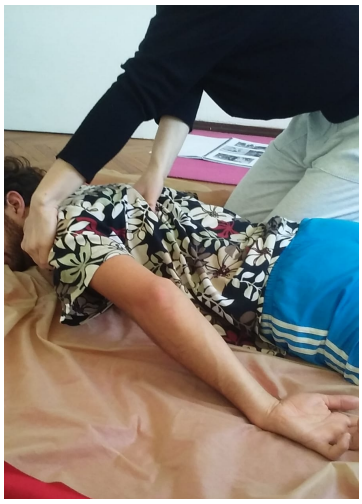
27. Presión sobre los glúteos con nuestras rodillas, retrofelxión de vértebras y retropulsión de brazos. Para que las rodillas de T no sufran tanto conviene poner los pies de T entre las piernas de M.



28. T se sienta sobre piernas de M flexionadas y verticales. Se repite retroflexión y retropulsión. Para desarmar la posición, primero le bajo los brazos, luego le agarro las piernas, me paro y le bajo las piernas.



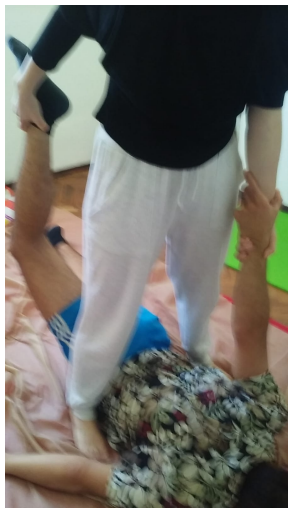
29. Me arrodillo del lado que M tiene la nuca. Preparo hombro para tijera. Una mano tira del hombro que M está mirando y la otra rodea el omoplato del mismo lado de M.



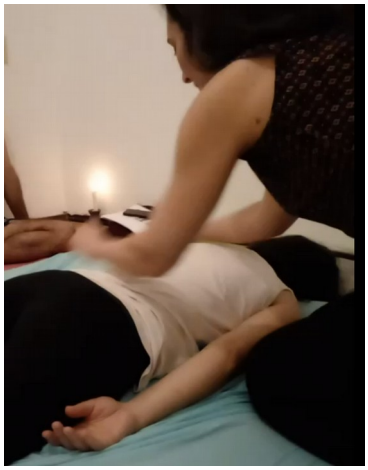
30. Preparo pierna para tijera. Una mano rodea la rodilla y la otra presiona lumbar hacia abajo. T en posición de guerrero con la rodilla que va contra la colchoneta por afuera de M y la planta del pie que va apollada en la colchoneta entre las piernas de M.

30b. Le pido a M que gire la cabeza para el otro lado y repito los pasos 29 y 30 con el otro hombro y la otra pierna.

31. Alejo los brazos de las caderas de M pues ahí es donde me voy a parar. Primero agarro el brazo con agarre de circo y luego la pierna opuesta. Extensión y torsión en tijera.



32. Me arrodillo del lado que tiene M la nuca y “plancho” (rodillo) de espalda, realizado con antebrazos de T.

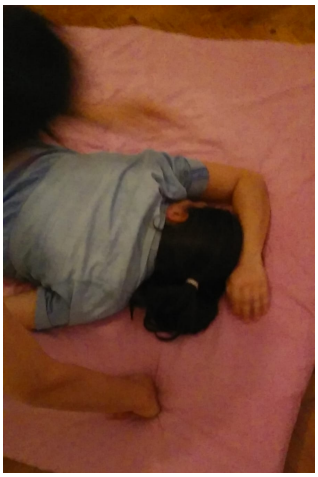


33. Percusión (puede ser con mano chata o con mano como puño) en todo el cuerpo. Solo en músculos, evito huesos.

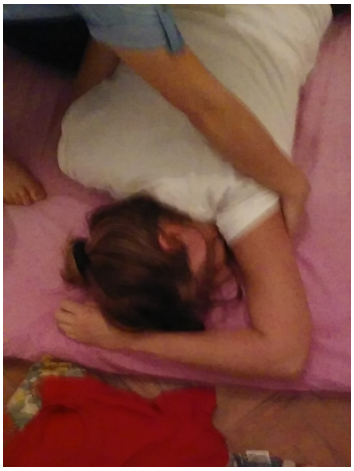
34. Conexión con M.

Tratamiento en posición Lateral

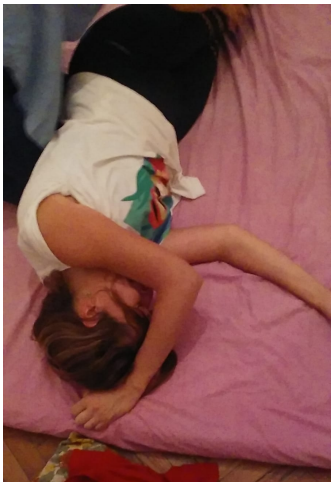
35. Preparo brazos de M para poner su cuerpo de costado.



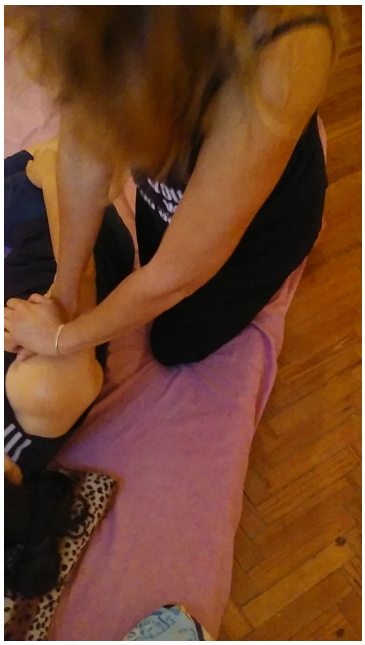
36. Pongo a M de costado (una mano abajo de la axila y la otra agarra cresta ilíaca)



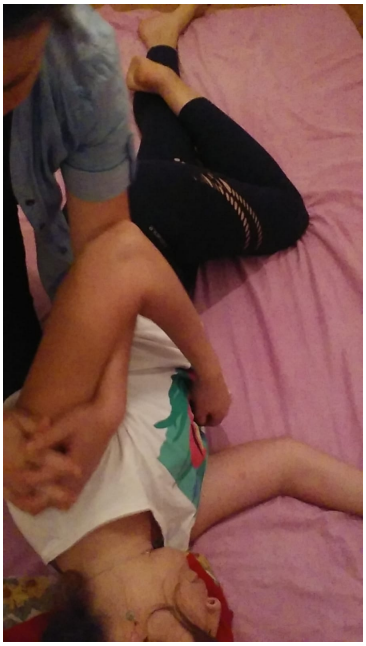
37. Saco el brazo que quedó debajo de M, acomodo cabeza en almohada, pierna cruzada arriba de la otra, y brazo arriba del cuerpo de M



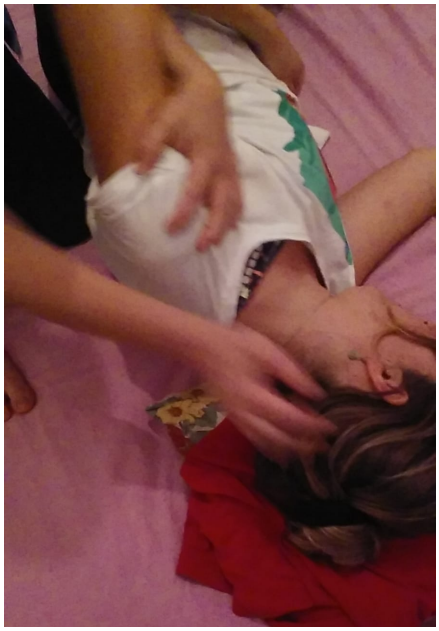
38. Recorro linea exterior, interior y del centro del brazo, volviendo con caricia.



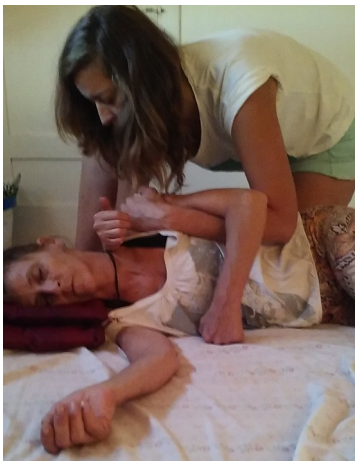
39. Rotación de hombro. Agarro el hombro con ambas manos y hago giros hacia mi y giros hacia M. Es conveniente adoptar posición de guerrera.



40.a Estiro cuello: en la imagen T tira con mano izquierda y empuja con mano derecha, cuidando de no tirar del pelo.



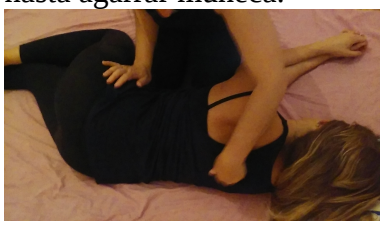
40.b Rodillo en trapecio y cuello



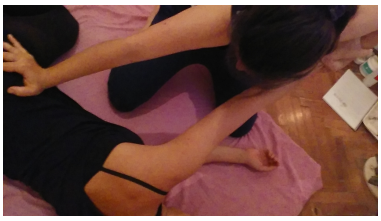
41. Levanto a M agarrándola del omoplato (escápula)

42. Retroflexión de vértebras y hombro

43. Torsión de columna: presiono cresta ilíaca con la mano, homoplato con el codo, y voy recoorriendo la parte de abajo de la columna, desde cintura a homoplato, al llegar al hombro deslizo hasta agarrar muñeca.

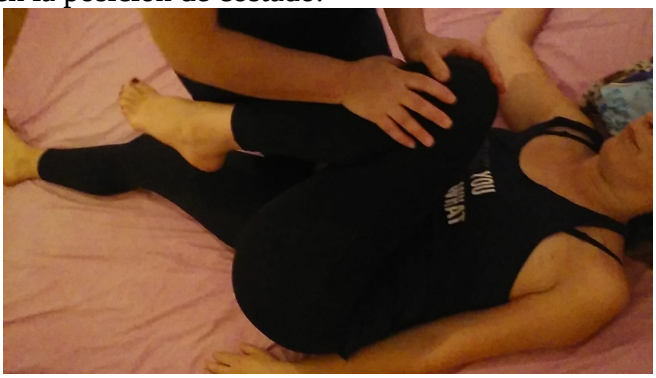


44. Una mano empuja cresta ilíaca y la otra tira de muñeca, de manera de estirar el lateral del cuerpo.

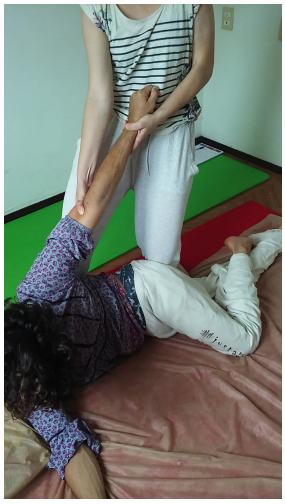


45. Empujo hombro con mano, glúteo con codo y voy recorriendo la parte de abajo de la espalda desde homoplato a cintura, al llegar a glúteo, deslizo hasta agarrar izquiotibial.

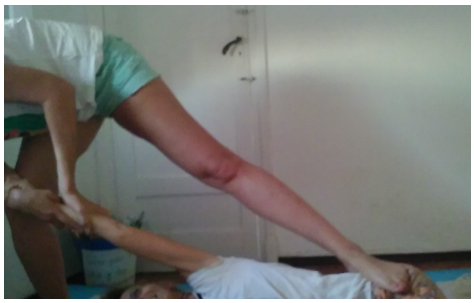
46. Llevo rodilla a pecho, y vuelvo a poner a M en la posición de costado.



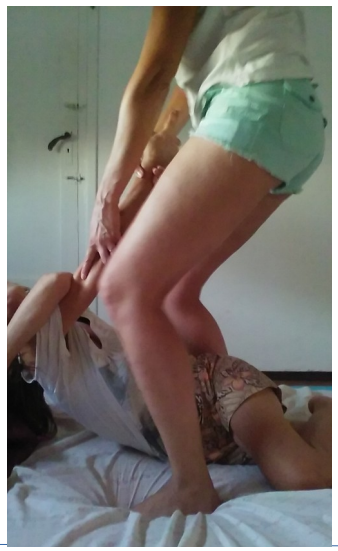
47. Rodilla en glúteo, una mano cuida el codo de M (lo agarra entre hombro y codo, para que el codo no sporte todo el peso de M al levantarlo) y la otra lo agarra de la muñeca. Levanto a M.



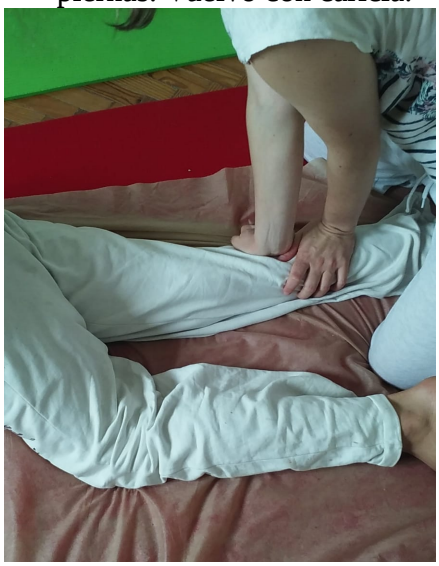
48. Estiro brazo y parte lateral del torso.



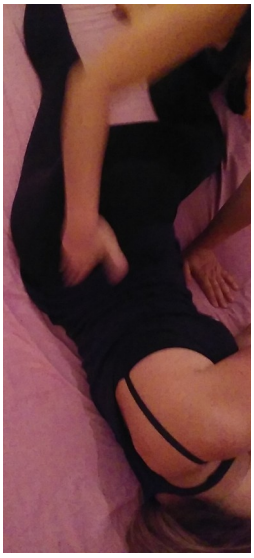
49. Flexión de columna. Un pie de T traba espalda (sacro).Una mano agarre de circo con mano de M, y la otra mano cuida codo de M. La fuerza que hago para levantarlo es en sentido vertical, no en sentido diagonal, para que la torsión sea a nivel de tórax y no a nivel de lumbar. Luego lo vuelvo a la colchoneta, deslizo mano por el costado del cuerpo, hasta llegar al tobillo y dejo la pierna que estaba doblada de la forma en que está en el paso 50



50. Recorro las tres (externa, interna y central) líneas de ambas piernas. Vuelvo con caricia.



51. En la recorrida de la pierna que quedó arriba, al llegar glúteo, masajeo sacro.



52. Retroflexión de columna.

53. Le pido a M que se gire para el otro costado, como para masajearle el otro brazo.

54. Repito los pasos 38 a 52 con el otro brazo.

55. En el paso 52 antes de soltar tobillo y muñeca, suelto cola, como para que M al soltar muñeca y tobillo quede boca arriba.

Tratamiento en posición Supino (boca arriba)

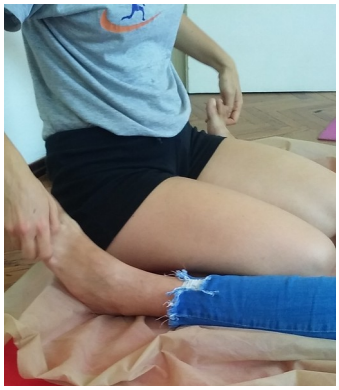
56. Me amaco en tobillos

57a. Recorro lineas sen de pierna (exterior, interior y central). Vuelvo con caricia.

57b. Cada vez que llego a cintura amaco la cintura.

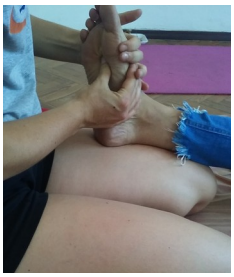
57c. En la recorrida de la línea central de pierna, al llegar a rodilla, hago giro con la rodilla hacia afuera, y al volver con la caricia, al llegar a la rodilla hago giro con la rodilla hacia adentro.

58. Al volver en la última caricia, sigo de largo hasta levantar los dedos, desde el meñique hasta el pulgar

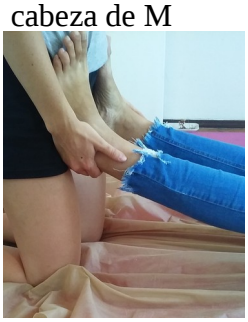


59. Tuerzo tobillos hacia afuera, hacia adentro, hacia mi y hacia M

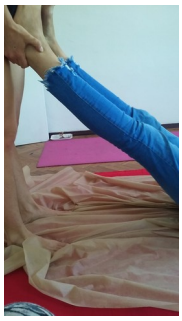
60. Presiono con pulgar en el punto de la planta del pie que corresponde al riñón



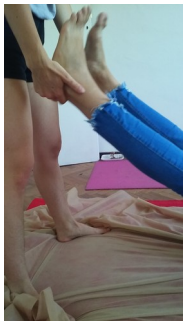
61. Agarrando talones de M amaco toda la espalda, se llega a mover incluso la cabeza de M



62. Me paro, y amaco un pie y un pie, produciendo movimiento de caderas.



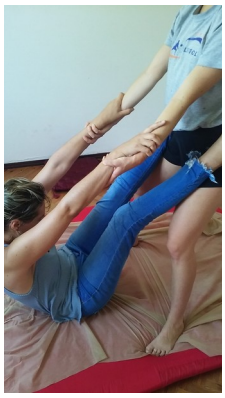
63. Mariposa



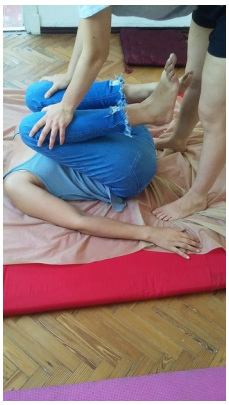
64. Hago un giro con las piernas de M como para llevarlas a posición perpendicular a la colchoneta.

65. Hago presión con codo en el punto del riñón, sostengo con la otra mano por debajo para generar más presión.

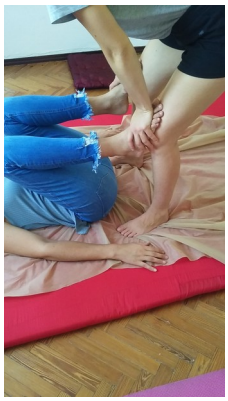
66. Le pido a la persona que lleve mentón al pecho, inspire, y cuando espira, con agarre de circo la levanto, estiran sus piernas.



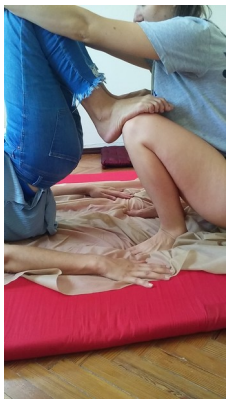
67. Llevo rodillas al pecho.



68. Acomodo su punto de riñón en mis rodillas, entrelazo mis dedos en sus muslos.



69. Bajo la cola, y la espalda de M se estira. Esta maniobra requiere que tanto T como M estén saludables y descansados.

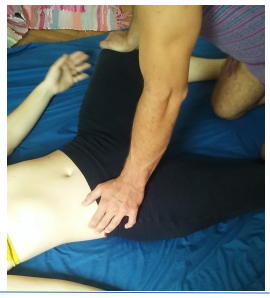


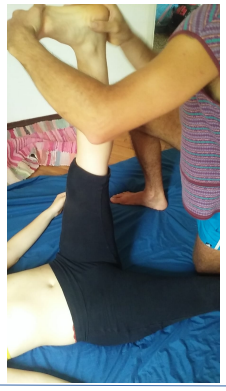
70. Abro la pierna. El pie de M va en cresta ilíaca de T. La idea es abrir la pierna como para que vaya hacia la colchoneta y también hacia el hombro de M.

71. Giro la pierna de M por delante, y la abro, hasta que quede contra la colchoneta, puedo apoyar suavemente en la rodilla de M y en su cresta ilíaca para que abra un poco más.

72. Llevo la pierna de M a la vertical, puedo llevar dedos hacia abajo para que estire un poco más.

73. Llevo pierna de M hacia su pecho, el antebrazo de T va atrás de la rodilla, con la otra mano puedo bajar un poco los dedos del pie (esta bajada debe ser suave para que no duela la pantorrilla de M).



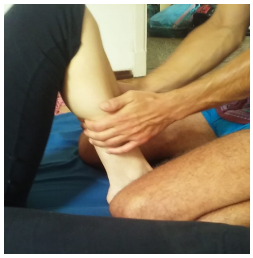


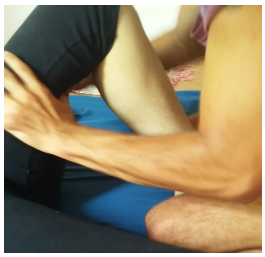
74. Hundo dedos en gemelos y abro.

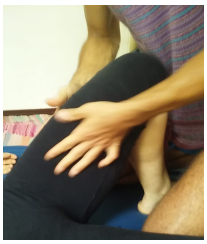
75. Hundo pulgares en izquiotibial y abro.

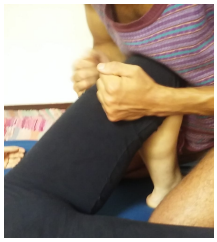
76. Masajeo muslo, envolviendolo y haciendo giros. Se puede hacer con puño abierto o con puño cerrado.

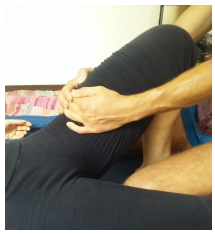
77. Entrelazo dedos y tiro muslo hacia mi.











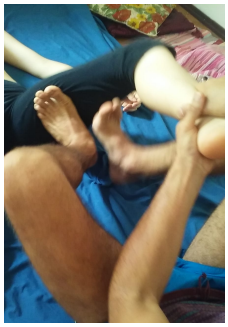
78. Camino en izquiotibial con píes.

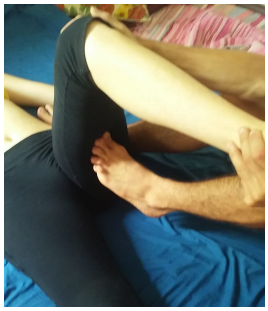
79. Camino en izquiotibial con un solo pie.

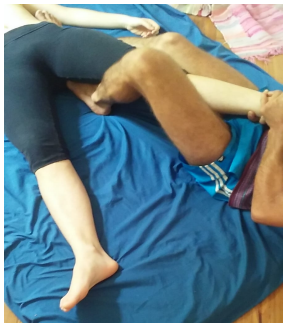
80. Empujo izquion con un pie, me acuesto.

81. Aflojo pierna, sacudiendola con los pies.

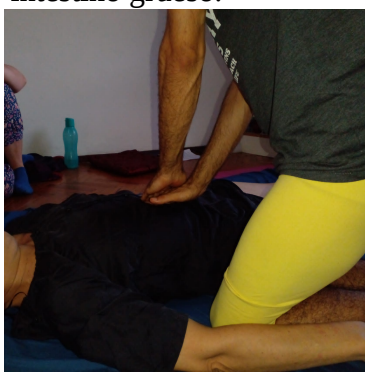
82. Repito 70 a 81 con la otra pierna.





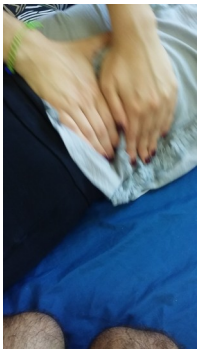


83. Masaje en intestino grueso.

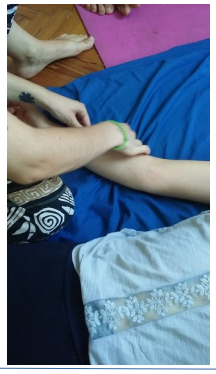


84. Masaje en intestino delgado.

85. Muevo intestinos.

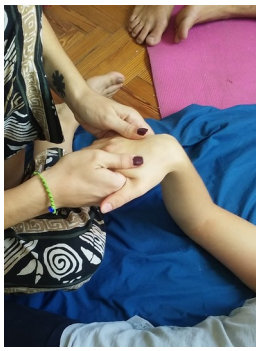


86. Recorro línea externa, interna y central del brazo.

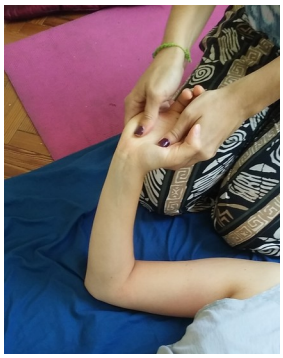


87. Estiro el brazo. Tener las uñas del pie cortas ;-)

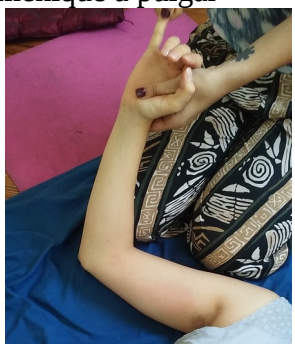
88. Masaje de dorso de la mano.



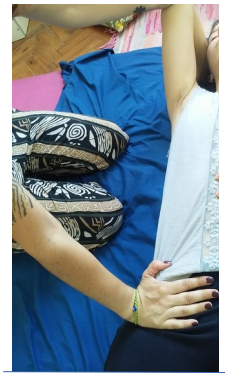
89. Masaje palma de la mano.



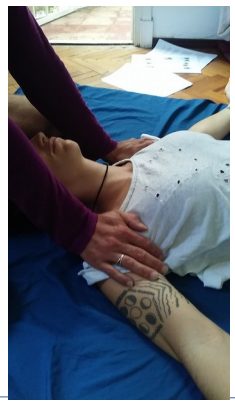
90. Estiro dedos, desde meñique a pulgar



91. Estiro brazo. Se hace con mano de M apuntando hacia afuera y con mano de M apuntando hacia su cuerpo.

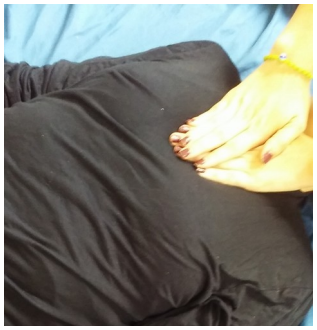


92a. Presión en ambos hombros

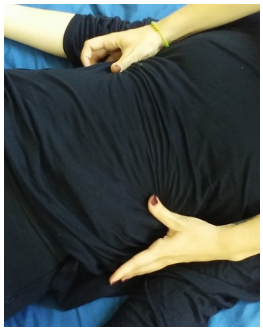


92b. Presión en hombro y cresta ilíaca cruzada

92c. Presión en pecho

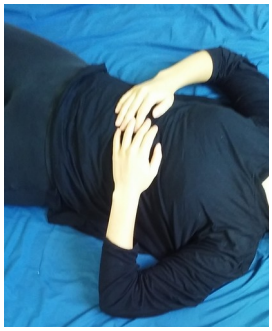


93. Recorro costillas con pulgares.

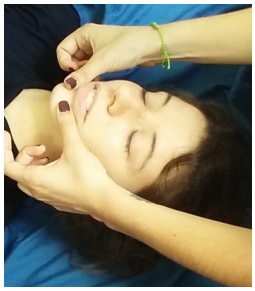


94. Aflojo trapecios y ombros “caminando” sobre ellos.

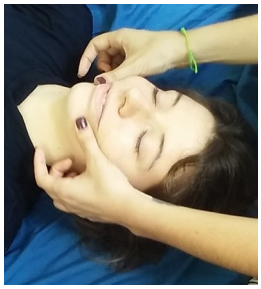
95. Pongo manos de M en sus costillas.



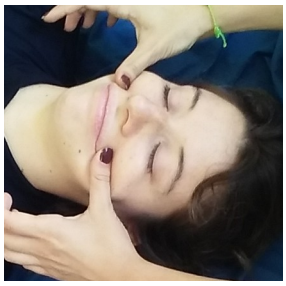
96. Masaje en mentón (borde de la cara).



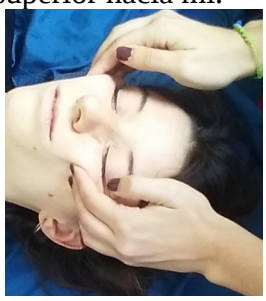
97. Masaje en mentón (abajo del labio).



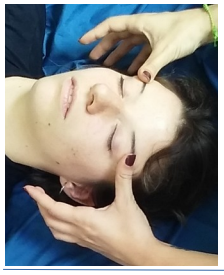
98. Masaje en bigote (arriba del labio).



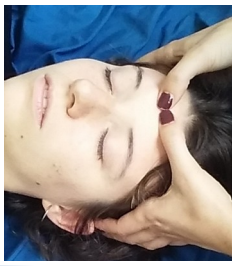
99. Tiro de maxilar superior hacia mi.



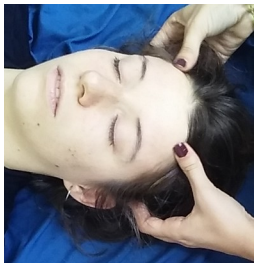
100. Recorro línea de la ceja



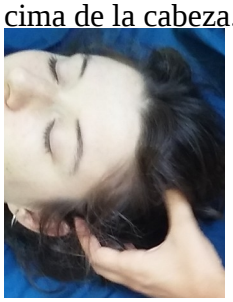
101. Masaje en mitad de la frente.



102. Masaje en donde empieza el pelo.

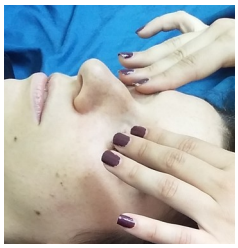


103. Masaje en cima de la cabeza.

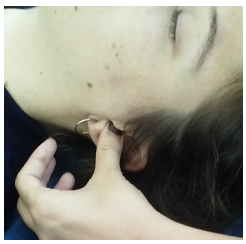


104. Circulos en la cien

105. Apoyo suavemente dedos indices y pulgar en parpados. No hacerlo si la persona usa lentes de contacto.

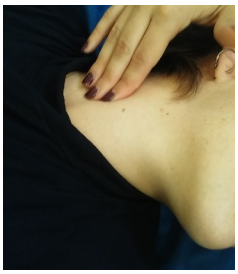


106. Con dedo pulgar adentro de la oreja tiro un poco hacia los hombros de M

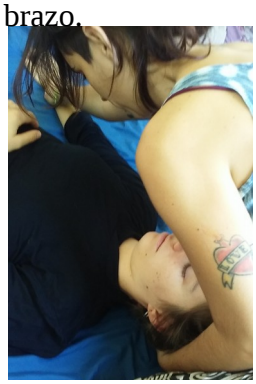


107. Con indice y pulgar masajeo trapecios

108. Masaje circular en músculo esternocleidoma stoideo

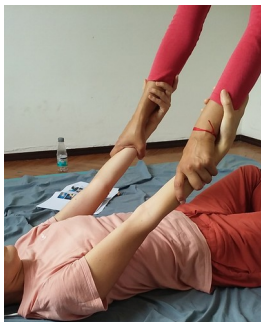


109. Tiro de cabeza con una mano y con la otra estiro el brazo.



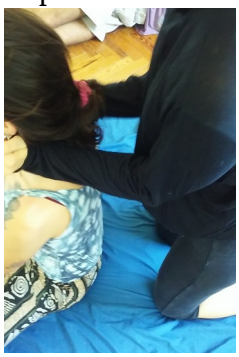
110. Otra toma del movimiento 109.

110b. Para pasar a la posición de sentado a M, se puede pedirle que se siente, o ponerle las piernas cruzadas como indio, trabarle las piernas con nuestras piernas, pedirle que lleve el mentón al pecho, agarrarlo de los brazos con agarre de circo y tirar hasta que quede sentado.

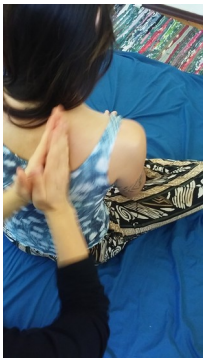


Tratamiento en posición sentado

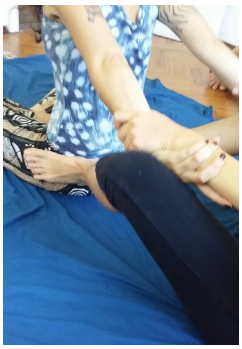
111. Rodillos con antebrazos en trapecio.



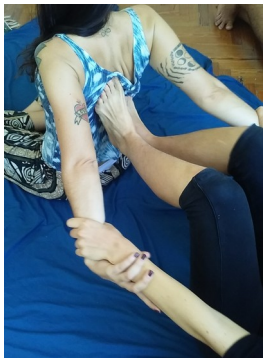
112. Golpeteo en costados de la columna.



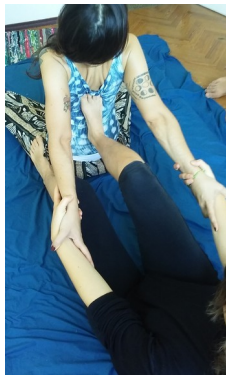
113. Deslizo pies en caderas.



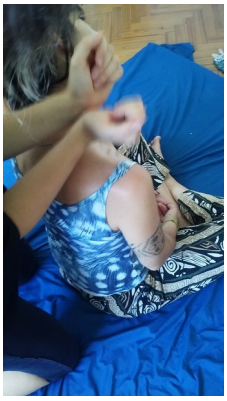
114. Camino por costados de la columna.



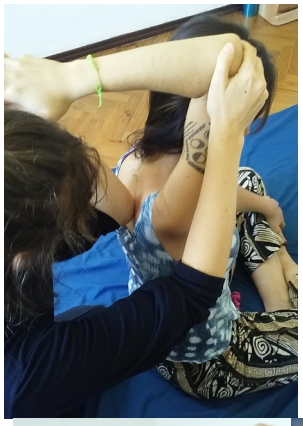
115. Apoyo pie en columna suavemente para que se arqueé hacia atrás.



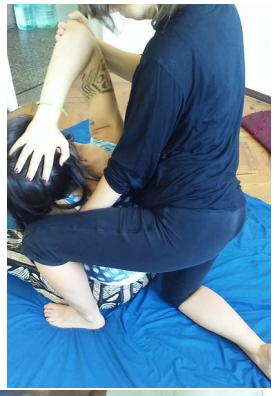
116. Pongo cabeza de M hacia un costado y rodillo con ambos antebrazos en trapecio.



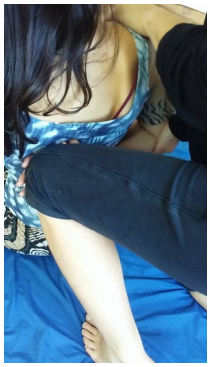
117. Entrelazo una mano de M con la mia, y con la otra empujo el codo de M hacia atrás. Con mi codo voy marcando puntos en trapecio y alrededor de homoplato.

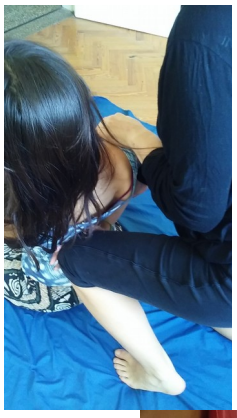


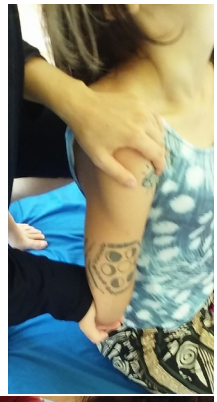
118. M pone su mano en su sien. Mi mano en costillas de M, mi rodilla en mi mano. Con la otra mano empujo el brazo de M como para que estire cuello y parte lateral de espalda.

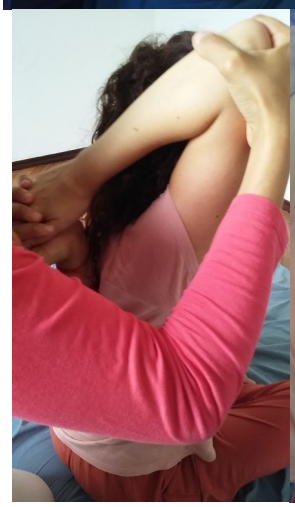


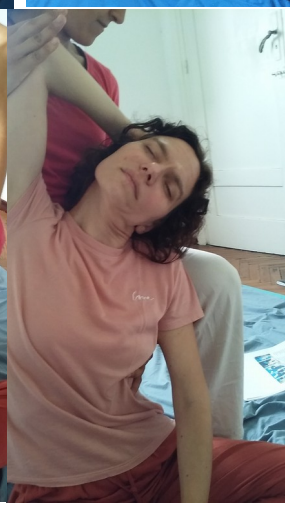
119. Mano de M atrás de su espalda con palma mirando hacia T. La rodilla de T apoya en palma de la mano de M. Con una mano empujo codo y con la otra tiro del hombro.

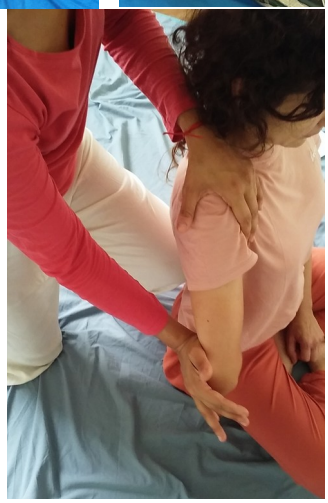












120. Estiro espalda, empujandola con la pierna. El brazo de M lo tiro suavemente hacia arriba.

121. Manos de M entrelazadas atrás de cuello de T. Manos de T en costillas de M. Con ambas rodillas empujo espalda de M.

122. Manos de M entrelazadas atrás de su cuello. Manos de T empujan brazos de M para atrás. Con ambas rodillas empujo espalda de M.

Agradecimientos

A lxs estudiantes del taller de masaje tailandés por confiar en mi para aprender juntxs y permitirme usar las fotografías para componer el manual. A archive.org, openclipart.org y wikimedia.org por las imágenes del cuerpo humano.